

# 5 einfache Tipps gegen Blähungen



Ist es dir auch total unangenehm, wenn du pupsen musst?

Wie schön, dass du etwas dagegen tun möchtest.

Ich gebe dir auf den folgenden Seiten 5 einfache Tipps, was du gegen Blähungen tun kannst.



Höre auf dich  
und deinen  
Körper

Wenn du eine ausführliche Beratung möchtest, melde dich gern bei mir.  
(Kontakt)

Häufig haben Blähungen etwas mit der Ernährung zu tun!

Eine Basenfastenkur ist eine sanfte und effektive Methode, um zu entgiften und die Verdauungsorgane zu entlasten und zu unterstützen. Du darfst dich richtig satt essen und dir Zeit für dich nehmen. Eine Auszeit für dich und deinen Körper.

Viele Teilnehmer berichten, dass Blähungen und Völlegefühl schon nach 1-2 Tagen vollständig verschwunden waren.

Möchtest du mehr erfahren? Ich begleite dich gern.

# 5 einfache Tipps



## gegen Blähungen

### 1 | Langsam essen, gründlich kauen

Nur in unserem Mund befinden sich Zähne, die die Nahrung so zerkleinern können, damit unser Verdauungsapparat gute Arbeit leisten kann. Häufig schlingen wir unser Essen runter ... Keine Zeit, keine Zeit. Teilweise können wir nicht mal die einzelnen Lebensmittel rausschmecken. Folge: Die großen Nahrungstücke kommen in unseren Magen und anschließend in den Darm, dort beginnen sie zu faulen, was zu Blähungen und einer Fehlbesiedelung im Darm führt.

Probiere es mal aus: iss langsam und genüsslich. Kae und kae und spüre, wie sich der Geschmack und die Konsistenz verändern.



Was gärt in mir?

### 2 | Bewegung

Sanfte Bewegung regt die Verdauung an und unterstützt sie. Gehe nach dem Essen eine kleine Runde spazieren, am besten an der frischen Luft. Du kannst auch sanfte Yogaübungen machen.

### 3 | Essenzeit beachten

Laut Organuhr ist die Hochleistungszeit unseres Magens zwischen 7 und 9 Uhr am Morgen. Das bedeutet, dass zwischen 19 und 21 Uhr die Magenleistung am niedrigsten ist. Das wiederum bedeutet, dass die Nahrung teilweise unverdaut in den Darm gelangt, wo sie wieder fäult und gärt, was zu Blähungen führt.

Iss nicht zu spät! Nach 18 Uhr solltest du keine Nahrung mehr zu dir nehmen.

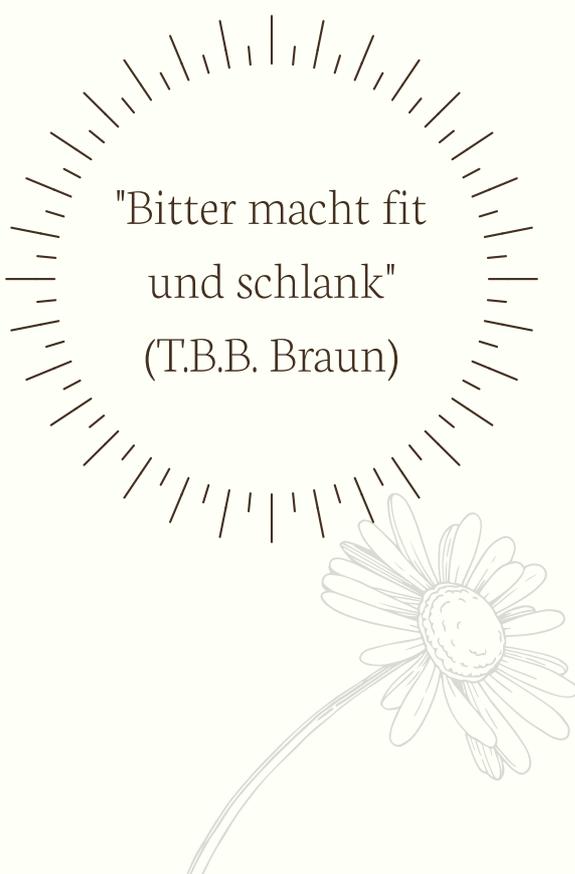
# 5 einfache Tipps gegen Blähungen



## 4 | Bitterstoffe / Kräuter

Bitterstoffe sind sekundäre Pflanzenstoffe, die den Pflanzen als Fraßschutz dienen. Unser Körper liebt bitter. Leider wird "bitter" häufig gemieden und aus den Lebensmitteln raus gezüchtet und weggelassen. Aber "bitter" ist so wichtig für uns, denn die gesamten Verdauungssäfte, von Speichel bis Galle werden angeregt und erleichtern die Verdauungen, was zu weniger Blähungen führt. Integriere mehr Bitterpflanzen, gern in Form von Kräutern: Löwenzahn, Beifuß, Fenchel, Anis, Kümmel.

## 5 | Wärme und Massage



"Bitter macht fit  
und schlank"  
(T.B.B. Braun)

Wärme regt die Leber an und macht die Gallengänge weit. So können die Verdauungssäfte besser fließen. Du kannst einen klassischen Leberwickel machen oder einfach eine Wärmflasche nehmen.

Massagen fördern das Wohlbefinden und unterstützen die Verdauung. (Bei Verstopfung im Uhrzeigersinn massieren, bei Durchfall gegen den Uhrzeigersinn)

Gern kannst du mit ätherischen Ölen unterstützen. (z.B. Bergamotte, Angelikawurzel)